## Akran Baskısı

Akran baskısı; kişinin kendi isteğinden bağımsız olarak, bir şekilde davranması için zorlanması olarak tanımlanabilir.

Akran baskısı; kişinin kendi isteğinden bağımsız olarak, bir şekilde davranması için zorlanması olarak tanımlanabilir. Bu kavram; ergenlerin arkadaşları tarafından kabul edilme ve onaylanma gereksinimlerinden doğar. Akran baskısı, ergene bir arkadaşı tarafından ne yapması ya da nasıl davranması gerektiğinin direkt söylenmesi şeklinde olabileceği gibi ergenin bir gruba katılmak ya da içinde bulunduğu grupta etkinliğini devam ettirebilmek için belirli bir davranışı, kendini zorunlu hissederek gerçekleştirmesi biçiminde de görülebilir.

**Gelişimi:**

* Ergenlik dönemi ile beraber gençler ailelerinden uzaklaşarak arkadaşları ile daha yakın ilişkiler içerisine girerler. Bu uzaklaşma ve yakınlaşma süreci bireyin bağımsızlığını kazanması, sağlıklı kişilik gelişimi ve ileride ayakları üzerinde durabilen bir yetişkin olabilmesi için gereklidir.
* Bu dönemde yaşam tarzından giyim-kuşama, dünya görüşünden hayattaki seçimlerine kadar, arkadaşlarının düşünceleri ergen için çok önemlidir.
* Doğru bir arkadaş çevresi ergenin kendisiyle ilgili sağlıklı geri bildirimler almasına, sosyalleşmesine, sorumluluk duygusunu pekiştirmesine, adaptasyon ve baş etme becerilerini geliştirmesine yardımcı olur.
* Ergenlik döneminde arkadaş gruplarının öne çıkmasıyla beraber genç, bir gruba dahil olma, bu grubun üyeleri tarafından onaylanma ve kabul görme ihtiyacı içerisinde olur.
* Kişi, bir arkadaş grubuna girdiğinde zaman zaman kendi isteklerine ters düşen beklentilerle karşılaşabilir. Bu noktada genç, kendi doğruları ile grubun istekleri arasında kalır.
* Bir grup içersinde farklı davranmak zordur, kişi gruptan dışlanma, istenmeme, alay edilme, küçümsenme gibi olumsuz yaşantılarla karşı karşıya kalabilir. Bazı durumlarda ergen, bu gibi olumsuz olayları yaşamamak için grubun sesli ya da sessiz baskısına boyun eğer ve kendi davranışlarında değişikliğe gider.
* Yapılan araştırmalar özellikle sigara ve madde kullanımı gibi olumsuz alışkanlıkların edinilmesinde akran baskısının en önemli unsurlardan biri olduğunu ortaya koymaktadır.

**Nedenleri:**

* Kabul görme ve onaylanma ihtiyacı
* Reddedilme, dışlanma, alay edilme korkusu
* Yakınlık, bir gruba dahil olabilme gereksinimi
* "Adam yerine konma", sözünü dinlettirme ihtiyacı
* Özgüven eksikliği
* Sosyalleşme becerilerinde eksiklik
* "Hayır" diyebilme becerisinden yoksunluk
* Çatışma ve çözüm bulma becerilerinde eksiklik
* Aşırı baskıcı ya da aşırı rahat aile tutumları
* Aile içi iletişim eksikliği
* Eksik ya da yanlış yetişkin rehberliği
* Ev ortamının tutarsızlığı, dengesizliği
* Sağlıksız rol modelleri
* İlgi ve sevgi eksikliğ

**Öneriler:**

* Ergenle, içinde bulunduğu dönem, arkadaşlık kavramı ve arkadaşlık ilişkileri üzerine konuşulabilir. Arkadaşlığın ne olduğu, kime arkadaş dendiği, arkadaş gruplarının gencin hayatındaki yeri, grup içerisinde bireyselliğini, kendi değerlerini ve haklarını nasıl koruyabileceği tartışılabilir.
* Gencin hayatında, bir sorun yaşadığında konuşabileceği, sorunlarını paylaşabileceği bir yetişkinin olması çok önemlidir. Bu kişi, aileden biri olabileceği gibi güvendiği bir öğretmeni de olabilir. Böylece ergen yaşadığı ikilemleri daha sağlıklı şekilde atlatabilir. Kafası karıştığında danışabileceği, onu yargılamadan dinleyecek ve yol gösterecek birisinin olması genci güvende hissettirir.
* Akran baskısı ile başa çıkmada en önemli yöntemlerden biri gence “hayır” diyebilme becerisini öğretebilmektir. Bu davranış biçimini kazanmak zaman alabilir. Ergene “hayır demesini bil!” demek yeterli olmayacaktır. Örnek olaylar verilerek üzerinde çalışılabilir. Değişik reddetme yöntemleri hayali durumlar üzerinde denenebilir. dersimiz.com
* Grup içi alınan yanlış kararların, takınılan olumsuz tutumların gencin hayatı üzerindeki etkilerini kendisine gösterebilmek önemli rol oynar. Ergenin farkındalık kazanmasına yardımcı olunmalı, davranışları ve kararları üzerine düşünebilmesi sağlanmalıdır.
* Akran baskısına maruz kalan gençlerin büyük bir kısmı öz güvenli davranış becerilerinden yoksundur. Kendilerine güven konusunda ciddi problemler yaşarlar ve hayatlarıyla ilgili inisiyatifi ele alamazlar. Bu gibi sorunları azaltmak için atılganlık/öz güvenli davranış geliştirme çalışmaları yapılabilir. Atılganlık çalışması kapsamında duyguları, fikirleri ve hisleri “ben” cümleleri ile söyleme, kaygıyı azaltma, hayır demeyi öğrenme, soru sorabilme, olumlu/olumsuz duyguları ifade edebilme, sohbete başlayabilme, devam ettirebilme, atılganlığı saldırganlıktan ayırabilme, kişisel hakların bilincine varabilme ve bunları kabul edip başkalarına aktarabilme gibi konular ele alınabilir.
* Gencin özellikle okul ortamında yapılan sosyal etkinliklere katılımı sağlanabilir. Bu şekilde genç, hem sorumluluk alarak kendine olan güvenini arttırır hem de değişik arkadaş ve yetişkin gruplarıyla sosyalleşme imkanı bulur.
* Gencin iletişim ve çatışma çözme becerilerinin güçlendirilmesi sağlanmalıdır.
* Gencin akran baskısına boyun eğmesinin en göze çarpan nedenleri; kabul edilme, takdir görme ve sevilmeye duyduğu ihtiyaçtır. Bu ihtiyaçlarını hayatlarındaki başka ilişkilerde karşılayamayan gençler olumsuz arkadaş çevrelerine büyük bir hızla yakınlaşmaktadır. Bu sebeple; öncelikle aile ortamından başlayarak gençlere sevilip sayıldıkları, saygı gördükleri, yargılanmadan dinlenebildikleri, kabul gördükleri, desteklendikleri ortamlar sağlanmalıdır. Bu gibi ihtiyaçları karşılanan ergenler olumsuz akran gruplarından daha kolay kopabilmektedirler.
* Küçük yaştan itibaren çocuk için olumlu, tutarlı, sosyal, birbiriyle iletişim kuran, destek olan, çocuklara hem sorumluluk hem de söz hakkı verilen bir aile ortamı yaratılması gencin ileriki yaşlarda daha işlevsel baş etme becerileri geliştirmesine ve sağlıklı bir kişilik yapısına sahip olmasına temel hazırlar.
* Tüm bunları yaparken, ister aile isterse okul ortamında olsun arkadaş gruplarının gençlerin yaşamındaki hayati ve vazgeçilmez yeri çok iyi kavranmalıdır. Gencin yaşıtlarıyla gruplar oluşturmasının ve birlikte bir şeyler paylaşmasının son derece doğal ve gelişimsel sürecin bir parçası olduğu unutulmamalıdır.
* Amacımız ergenlerin arkadaşlıklarına engel olmak değil, gencin arkadaşlık ilişkilerinde karşılaşabileceği bir takım olumsuz yaşantılarla başa çıkmasına yardımcı olmaya çalışmaktır. Eğer gence, arkadaşlarına karşı olduğumuz izlenimini verir ve arkadaşlarını bizler seçmeye çalışırsak bu durum sadece genci karşımıza almamıza ve onunla olan iletişimimizin kopmasına neden olur.
* Akran grupları aynı dili konuşan, aynı hayat tarzını benimseyen, birlikte sevinen, birlikte üzülen, hayatı birlikte göğüslemeye çalışan gençlerden oluşur. Bu yaşlarda kuracakları iyi arkadaşlıklar onlara yaşamla ilgili pek çok önemli beceriyi kazandıracağı gibi hayat boyu yanlarında olabilecek güzel ve kalıcı dostlukları da sağlayabilir. Bu yüzden onların güzel dostluklarını desteklerken, olumsuz olanlarından uzaklaşabilmeleri için de yardıma ihtiyaçları olduğunda yakınlarında olduğumuzu hissettirmeliyiz.